***ЭССЕ «МОЕ ПРИЗВАНИЕ –ПЕДАГОГ».***

*«Если нельзя вырастить ребенка,*

*чтобы он совсем не болел,*

*то, во всяком случае, поддерживать*

*у него высокий уровень здоровья*

*вполне возможно»*

*Н.М. Амосов*

Много лет назад я сделала свой выбор, считаю его правильным и сейчас. А что значит для меня, быть педагогом? Быть педагогом – это не только возможность чему-то научить, но еще возможность каждый день общаться с детьми, открывая для себя новое. Меняются дети, меняюсь и я вместе с ними. Мне нравиться смотреть на мир глазами детей, находить в этом радость и удовлетворение, думать о них, сопереживать их успехам и неудачам, нести за них ответственность. Ведь «педагог» - это не профессия, не общественное положение, не хобби, не работа – это призвание, это жизнь. Не надо забывать, что процесс воспитания – это то, чему так противятся дети. На мой взгляд, успеха в этом виде искусства можно добиться, если помнить о том, что сама когда-то была ребенком: таким же шальным, любопытным, капризным. И тогда появляется терпение и уважение к этим «первооткрывателям», и способность удивляться тому, чему взрослые уже перестали. Люблю своих детишек: шустрых, веселых, задорных и любознательных. В детском саду «Золотой ключик» я работаю инструктором по физическому воспитанию.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. Стараюсь показать детям, что, занимаясь физкультурой, закаливанием, физическими упражнениями, человек меньше болеет, чувствует себя всегда веселым, жизнерадостным. Сложно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований. Досуги позволяют педагогу, не снижая эмоционального состояния детей, стимулировать двигательную активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей. Развлечения вызывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество. Праздники, досуги, развлечения ценны тем, что создают условия для эмоционально-психологического благополучия каждого ребенка.

Воспитать здорового, умного ребенка – это не простая задача, решение её требует знаний, умений, старательности и терпения. Кто любит спорт, тот здоров и бодр! От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

... Мне повезло. Природная пытливость и незаурядность моих первых детей «заразили» меня, отвели от меня опасность стать равнодушной и безучастной к делу, которое по своей ответственности мало чему уступает.

Размышляя о своем жизненном пути, я прекрасно понимаю, что не могу провести грань, где заканчивается моя работа и начинается личная жизнь. Наверное, это и есть моя философия, моя дорога, зовущая и ведущая к счастью педагогического труда, к бесконечной жизни в душах моих детей.

***«ШАГ ЗА ШАГОМ».***

*«Единственная красота,*

*которую я знаю, - это здоровье».*

*Г. Гейне*

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Здоровьесбережение и здоровьеукрепление – приоритетные задачи в дошкольном возрасте, что обусловлено интенсивным морфофункциональным развитием, а также негативными тенденциями в здоровье современных детей: уменьшением их числа с нормальным физическим развитием, ростом функциональных отклонений и хронических заболеваний. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы: комплексный, системный, интегрированный, индивидуальный и мониторинговый.

Мы выделяем общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для программы нашего дошкольного учреждения:

- первая и самая главная задача – защита, сохранение и развитие здоровья ребенка;

- научить детей определять свое состояние и ощущения;

- сформировать активную жизненную позицию;

- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;

- учить укреплять и сохранять свое здоровье;

- формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Особое внимание в ДОУ уделяется физкультурным занятиям, как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка.



Систематическая работа по физическому воспитаниюв ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса к физической культуры.



Для всех групп детского сада активно применяем такие виды закаливания:

- утренняя и корригирующая гимнастика в облегченной форме;

- мытье рук и ног прохладной водой;

- полоскание полости рта после еды водой комнатной температуры;

- босохождение;

- воздушные ванны.

Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.



Также у нас стали традиционными такие формы физического оздоровления детей:

- утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики;

- точечный массаж утром;

- дыхательные упражнения во время физкультурных занятий;

- самомассаж стоп;

- физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики, с использованием коррекционных упражнений, в форме соревнований, подвижных игр;

- спортивные праздники и развлечения;

- «Дни здоровья».





Решая задачи физкультурно-оздоровительной работы в саду, мы опираемся на принцип единства взаимодействия: Родители → ребёнок → педагог.





На базе нашего детского сада создана программа воспитания и обучения детей на летне-оздоровительный период «Здравствуй, лето!».

При организации летней физкультурно-оздоровительной работы особое место отводится таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и досуги. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей. Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Пребывание на свежем воздухе, игры с водой, систематическое хождение по «тропе здоровья», разнообразная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащения двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям.



В нашем детском саду, наряду с общепринятыми понятиями о здоровом образе жизни, делаем акцент на степень новизны, актуальности и неординарной подаче информации детям.

В работе по оздоровлению дошкольников используются разнообразные методики:

- ведется кружковая работа по профилактике нарушений детского плоскостопия (упр. «Кораблик», «Гусеница», «Барабанщик» и т.д.);

- пальчиковая гимнастика («Сорока», «Дедушка Мороз» и т.д.);

- гимнастика для глаз («Лиса», «Солнышко», «Самолет»);

- самомассаж стоп;

- элементы восточной гимнастики;

- оздоровительные минутки;

- элементы гимнастики до-инь;

- игры, которые лечат;

- самомассажи и массаж биологически активных точек («Грибной дождик», «Черепаха», «Паровоз» и другие);

- разработаны комплексы коррекционной гимнастики после сна;

- внедрен в практику цикл коррекционных игр-упражнений для исправления осанки и плоскостопия («Цапля», «Карусель», «Стойкий оловянный солдатик» и т.д.);

- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Коррекционно-оздоровительная работа (корригирующая гимнастика для рук и ног, позвоночника, точечный массаж, элементы йоги, восточной гимнастики) предупреждает искривление позвоночника, развитие уплощения стопы, сердечно-сосудистые и простудные заболевания.









Благодаря целенаправленным и разнообразным занятиям физической культурой в дошкольном учреждении большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования опорно-двигательного аппарата.

**«Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным»** - таков девиз диктует наша современная действительность. И, приходя на стадион, мы можем увидеть результаты совместной деятельности с детьми по приобщению их к физической культуре, многие наши выпускники идут в спортивные секции: футбола, хоккея, карате, дзюдо, бассейн и уже там будут показывать высокие результаты.





Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей.